

抗“疫”期间 居家体育 教学计划

周次	内容	学时	方式	地点	备注
1	1、课程说明 2、网络优质课程推荐 3、群内答疑，师生聊天	2	网络 资源 共享	各自 家中	推荐：中国大学慕课 1、北京大学，《大学生瑜伽》（国家精品） 2、上海外国语大学，《塑身瑜伽》（中英双语，国家精品） 3、东南大学《健身气功：八段锦》 4、北京体育大学《健身气功：八段锦》
2	1、八段锦 2、瑜伽 3、素质练习： a. 平板支撑（3组*1分钟） b. 仰卧两头起（30秒*4组）	2			
3	1、八段锦 2、瑜伽 3、素质练习： a. 背起（4组*20个） b. 侧向平板支撑（30秒*4组）	2			
4	1、八段锦 2、瑜伽 3、素质练习： a. 动态平板支撑（3组*30秒） b. 原地半蹲跳（4组*20个）	2			
5	1、八段锦 2、瑜伽 3、素质练习： a. 仰卧举腿（4组*20个） b. 快速开合跳（4组*30秒）	2			
6	1、八段锦 2、瑜伽 3、素质练习： a. 臀桥（4组*25个） b. 仰卧剪刀脚（4组*30秒）	2			

说明：

- 1、响应国家教育部号召，充分利用网络优质课程资源。
- 2、不局限于签到打卡，每周一动。建议学生自由选择上课时间，每周三到五次，每次运动 30 至 60 分钟。
- 3、实用性、安全性、可操作性，是居家体育的基本原则。不将思维局限在“专项”内容，根据疫情的特殊状况，调整课程内容，一切以服务学生健康运动为目的。
- 4、充分发挥大学生（成年人）的自省与自律，激发学生主动健身的兴趣，培养学生自我锻炼的能力，是非常时期的有效举措。